

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Podem os Psicoterapeutas Influenciar a Dimensão
Ecológica dos Comportamentos e Consciência por Parte dos
seus Clientes? Um Estudo Pela Sua Voz.**

Beatriz Alexandra Gonçalves Lucas

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa**

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Podem os Psicoterapeutas Influenciar a Dimensão
Ecológica dos Comportamentos e Consciência por Parte dos
seus Clientes? Um Estudo Pela Sua Voz.**

Beatriz Alexandra Gonçalves Lucas

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Nuno Conceição

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa**

2019

Agradecimentos

Ao meu orientador, o professor Nuno Conceição, tanto pela sua ajuda e orientação, como pela autonomia que me deu durante este processo.

À Beatriz Caló, que esteve sempre presente neste último ano, que me incentivou quando o cansaço falava mais alto, que me ajudou a melhorar, pelas conversas de desabafo e pelas piadas partilhada.

Aos amigos que me acompanharam de longe, a Catarina, a Andreia, a Inês, a Eliana e o João por estarem sempre lá quando voltava para casa aos fim-de-semana e pelo incentivo que me davam, mesmo de longe.

Às amigas que começaram comigo esta aventura. À Marta pelas conversas de incentivo. À Bruna, que foi a primeira pessoa que conheci quando cá entrei e que esteve do meu lado até ao final.

À Ângela e à Inês, as melhores companheiras de viagem, de gargalhadas, o meu rochedo, por assim dizer, durante estes anos. Sem vocês, que seria de mim?

À Inês, cuja amizade e companhia na residência tornaram essa experiência muito mais agradável. Era sempre um conforto saber que ia voltar a desfrutar da sua presença quando, no início do ano, voltava para a residência.

E ao Bruno, foram imensos os conselhos que lhe pedi, foram imensas as ajudas que me deu. Obrigada pela paciência.

À minha irmã que, ao ser a pioneira nesta aventura que é a faculdade, cultivou em mim o desejo de seguir os seus passos. E, quando finalmente cá cheguei, continuou a ajudar-me a crescer e a ser melhor, como tem feito desde sempre.

Aos meus pais, pelas celebrações dos meus sucessos, pelo colo dado nos momentos de fraqueza, por me lembrarem do que eu sou capaz, por me incentivarem a seguir o que eu gosto. Foi graças a eles que aqui cheguei, que tive esta oportunidade e sim mãe, eu sou feliz, mas é graças a vocês.

E porque eles tinham de estar aqui, aos meus gatos que me proporcionaram tantos momentos preciosos para espairecer.

Resumo

De acordo com a literatura, a interação com o meio ambiente traz inúmeros benefícios para o ser humano, a nível físico, psicológico e espiritual. Se por um lado se reconhece que uma desconexão da natureza resulta em mal estar de ordem vária, por outro é frequente ainda notar-se na literatura uma implícita ou mesmo explícita dualidade entre seres humanos e natureza, a par de um foco predominante no self versus o outro. Por contraste, começam a emergir propostas de interligação entre o self e o(s) outro(s), quer sejam humanos ou não, o mundo natural e a sustentabilidade ambiental promotora de toda uma maior consciência ecológica. Contudo, existe uma lacuna na literatura relativamente às ações que os próprios psicoterapeutas podem tomar para estimular a consciência ecológica nos seus clientes. O presente estudo tem como objetivo fazer um levantamento qualitativo da medida em que os terapeutas estão ou não disponíveis para considerar ou mesmo adotar práticas de comunicação terapêutica e ações que tenham como objetivo influenciar a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes. Para esta finalidade, foi criado um questionário de resposta aberto que permitiu recolher respostas de 42 psicoterapeutas. Através de uma análise temática e com recurso ao programa NVivo 12, foi possível perceber que existe uma maioria significativa de participantes que se encontram disponíveis e recolher algumas linhas orientadoras para uma prática equilibrada.

Palavras-chave: Psicoterapeutas, comportamentos ecológicos, ambiente, ecopsicologia, consciência ambiental

Abstract

According to the literature, interaction with the environment has numerous benefits for humans, at the physical, psychological and spiritual levels. While one recognizes that a disconnect from nature results in various kinds of unease, on the other hand, there is often an implicit or even explicit duality between humans and nature, along with a predominant focus on self versus the other. By contrast, proposals of interconnection between the self and the other(s), whether human or not, the natural world and environmental sustainability that foster a greater ecological awareness are beginning to emerge. However, there is a gap in the literature regarding the actions that psychotherapists themselves can take to stimulate ecological awareness in their clients. This study aims to make a qualitative survey of the extent to which therapists are or are not available to consider or even adopt therapeutic communication practices and actions that aim to influence the ecological dimension of behaviors and awareness of their clients. For this purpose, an open-ended questionnaire was created to collect responses from 42 psychotherapists. Through a thematic analysis and using the NVivo 12 program, it was possible to realize that there is a significant majority of participants who are available and to collect some guidelines for a balanced practice.

Keywords: Psychotherapists, ecological behaviors, environment, ecopsychology, environmental awareness

Índice

Introdução.....	1
Metodologia.....	11
Caracterização da amostra.....	12
Instrumentos.....	12
Procedimentos.....	13
Resultados.....	15
Discussão.....	21
Referências bibliográficas.....	27
Anexos.....	35
Anexo A – E-mail de divulgação.....	36
Anexo B – Consentimento informado.....	37
Anexo C – Questionário.....	40

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Categorização das respostas dos participantes disponíveis.....</i>	<i>16</i>
Tabela 2. <i>Categorização das respostas dos participantes não disponíveis.....</i>	<i>20</i>

Introdução

Desde o início da civilização que o homem tem vindo a roubar cada vez mais espaço à natureza; nos primeiros anos, com uma certa reverência e gratidão que gradualmente se foi transformando em sentimentos menos nobres. Quer seja por um desejo de grandiosidade que resulta na extinção de espécies inteiras de animais devido ao “prazer da caça” ou por um desejo de domínio, que tem como consequência a desflorestação de milhares de hectares florestais para fins monetários e para a construção de cidades cada vez mais ambiciosas e poluentes. Seja por que motivo for, o ser humano tem vindo a causar danos que dentro de alguns anos poderão ser irreversíveis, caso não se aposte na multiplicação de medidas corretivas e de prevenção.

De forma a percebermos a desconexão crescente entre o ser humano e o meio ambiente, precisamos de recuar até ao período da Revolução Industrial. Durante este período foi possível observar uma migração em massa do campo para as cidades, que começavam a evoluir e a tornar-se, cada vez mais, um local onde todos os recursos necessários estavam concentrados. Este movimento migratório persistiu nas décadas seguintes, chegando ao seu pico na sociedade atual, em que a população residente nas cidades é vastamente superior à que se encontra em espaços rurais.

Contudo, não foram apenas as cidades e sociedades que evoluíram, também as máquinas se foram desenvolvendo chegando ao ponto em que, atualmente, são poucas as tarefas quotidianas que executamos sem o auxílio de alguma tecnologia, resultando numa maior desconexão com a natureza à nossa volta. A sociedade moderna isola a sua população de estímulos ambientais (Stilgoe, 2001) e contacto regular com a natureza (Katcher & Beck, 1987), consequentemente, pela primeira vez no último século, e tal como revisto por Swim e colaboradores (2011), a atividade humana foi uma causa significativa para o aquecimento global ao queimar combustíveis fósseis, cortar e queimar florestas, poluir tanto a terra como

os oceanos com plástico e outro lixo não-biodegradável, o ser humano alterou o equilíbrio de aquecimento do planeta de tal forma que a temperatura média ultrapassou os números que caracterizaram os últimos 10.000 anos.

Não obstante, a Revolução Industrial foi apenas uma das causas para o afastamento ser humano-natureza. De acordo com Stilgoe (2001), o próprio ser humano escolhe isolar-se de tudo o que esteja remotamente ligado à natureza, construindo edifícios em que as temperaturas permanecem sempre constantes, toda a iluminação é artificial e tanto cheiros como sons são eliminados ou inseridos, de acordo com os objetivos pretendidos. A escolha de se isolar pode ter como origem tanto o medo como o marketing (ou uma junção de ambas). Em relação ao marketing, especialmente a área eletrónica, procura ativamente novas soluções para manter as pessoas o máximo tempo possível dentro de casa, desfrutando de uma panóplia de tecnologias. Desta forma, a área tecnológica não só procura introduzir constantes inovações ou melhorias, como procura mostrar os benefícios de ficar em casa ao mesmo tempo que incute algum receio do que o espaço para lá da porta de entrada pode apresentar. Através de anúncios, é nos apresentado cenários em que crianças estão a brincar na rua e se magoam, animais de estimação são picados por mosquitos que transmitem doenças perigosas, condutores mais imprudentes são causas de acidente e em que o perigo parece ser sempre iminente. Estes são alternados com anúncios sobre as inovações tecnológicas, em que todos os atores aparentam estar felizes e não existe nenhum problema mais grave que um comando da televisão perdido.

O medo da natureza tem sido fomentado também pela crença popular que a vegetação facilita o crime, uma vez que oferece esconderijo para criminosos. Um estudo de Schroeder e Anderson (1984), chegou à conclusão de que as pessoas se sentem mais vulneráveis em áreas florestais, mas percebem estar mais seguras em áreas abertas, de relvado aparado. Por sua vez, um estudo de Talbot e Kaplan (1984) em que mostraram fotografias de parques urbanos

a várias pessoas, indicou que áreas profundamente vegetadas transmitem a sensação de serem perigosas. Segundo Gill (2005), um aspeto positivo de locais onde a presença de natureza é abundante, é que estes são os ambientes ideais para as crianças explorarem e terem oportunidade de expandir os seus horizontes, ganhando confiança à medida que aprendem sobre e como lidar com os riscos. Estes locais são imprevisíveis, estão em constante mudança e são propensos ao aleatório que a natureza e o clima apresenta. Todavia, nos dias atuais, demasiadas crianças passam muito tempo sentadas no sofá em frente a ecrãs, provavelmente em mais do que um em simultâneo. Quando vão com pais ou amigos brincar para parques, estes raramente incluem espaços verdes, com relva e flores verdadeiras, visto precisarem de uma manutenção mais regular e complexa.

Ao longo de toda a evolução, o ser humano tem aprendido a lidar com os imprevistos que a natureza traz, ajustando-se a todas as mudanças no seu habitat, levando a que hoje seja a espécie dominante no planeta. Assim sendo, poderíamos concluir que uma certa dose de perigo pode ser saudável. Contudo, a grande intensidade de trânsito rodoviário e o medo de pessoas estranhas, em conjunto com a falta de parques, espaços naturais e um supervisor que olhe pelas crianças enquanto brincam, conduz a que estas tenham cada vez menos hipóteses para brincar na rua e enfrentarem os seus perigos. Caso a tendência para criarmos crianças que passam grande parte do seu tempo em casa ou em parques feitos de plástico seja perpetuada, corremos o risco das novas gerações poderem vir a ser completamente indiferentes ao mundo para além das quatro paredes de sua casa ou cuja simples menção do mundo exterior os aterrorize, criando assim um ciclo vicioso de crianças com medo do meio ambiente (Gill, 2005).

Assim sendo, podemos concluir que, através do medo em deixar as crianças brincarem na rua, a grande falta de natureza circundante nas cidades e o sedentarismo cada vez mais presente no ser humano, estão reunidas as condições para que exista uma desconexão entre

ser humano e natureza. No entanto, chegou a hora de nos perguntarmos quais são as reais implicações desta desconexão? Que problemas é que nos pode trazer e quais são os benefícios que viver em comunhão com a natureza.

De acordo com Pretty (2004) as condições ambientais afetam tanto os comportamentos, como relações interpessoais e estados mentais. Assim sendo, o meio ambiente pode ter propriedades terapêuticas, mas também prejudiciais. Concentrando-nos nas propriedades terapêuticas, estas indicam que a natureza auxilia na recuperação tanto de problemas relacionados com stress pré-existente, como protege de futuros stresses e ajuda-nos a concentrar e pensar de forma mais clara. Este autor explica também que o simples facto de ter janelas no local de trabalho ajuda a reduzir o stress e que pessoas que se sentam perto da janela ficaram doentes menos vezes, sentem-se menos frustrados, são mais pacientes e expressam um entusiasmo maior pelo seu trabalho.

Após o ataque às torres gémeas em 2001, foi registado um aumento no número de visitantes a parques, demonstrando que existe um instinto natural para procurar espaços naturais em tempos de elevado stress (van den Berg, Maas, Verheij, & Groenewegen, 2010). Este instinto também apoiado em parte pela teoria da biofilia. Kellert e Wilson (1993) argumentam que, como o ser humano começou a viver em cidades relativamente tarde na sua evolução, é improvável que todas as aprendizagens sobre o valor da natureza que estão intrínsecas na nossa biologia, tenham sido completamente eliminadas. É por este motivo que atividades no meio da natureza, idas ao jardim zoológico e jardinagem são tão populares e possuímos um grande afeto por animais de estimação e paisagens naturais.

Espaços verdes aparentam ter também a capacidade de restauração das sensações de stress e fadiga mental. Segundo a Teoria da Restauração da Atenção, de Kaplan e Kaplan (1989), as pessoas têm dois tipo de atenção: atenção direta, que requiere esforço, e

fascinação, não requer esforço nem é orientada para algum objetivo. Estes autores afirmam que a atenção direta é algo potenciador de stress, por ser um recurso limitado que pode ser sobrecarregado. Em simultâneo, os autores defendem que a fascinação é o estado principal quando estamos envolvidos em ambientes naturais (como jardins), devido ao número de estímulos cativantes disponíveis. Consequentemente, o estado de fascinação seria o ideal para restaurar o stress derivado da sobrecarga no estado de atenção direta, todavia este estado é difícil de atingir em meios urbanos devido à quantidade de estímulos a que precisamos de prestar atenção por questões de segurança.

Um facto que a vasta maioria da literatura chegou a acordo é que, à medida que o meio ambiente perde espaço para o desenvolvimento das civilizações, as consequências desta perda tornam-se cada vez mais sérias para o homem. Não só espaços naturais servem como uma oportunidade para aumentar as interações sociais, visto que são pontos de encontro e lazer para todos os membros da comunidade, como também a sua proximidade é associada a melhores estados de saúde. Por outras palavras, e como Greenleaf, Bryant, e Pollock (2014) resumiram, a literatura defende que a exposição a ambientes naturais reduz o stress (Kaplan, 1995), melhora a atenção e o funcionamento cognitivo (Kaplan 1995; Berman et al., 2008), aumenta a concentração e o controlo dos impulsos em crianças e adultos com perturbação de hiperatividade e défice de atenção (Kuo & Taylor, 2004), reduz dores físicas e acelera a recuperação (Lechtzin et al., 2010; Ulrich 1984), aumenta a satisfação e produtividade no trabalho (Dravigne et al., 2008; Taylor et al. 2001), melhora o humor (Hull & Michael, 1994) e, por fim, reduz o risco de morbilidade (Maas et al., 2009).

Contrariamente, estilos de vida em que a pessoa passa grande parte do seu tempo dentro de casa, podem resultar em consequências sérias, tais como esgotamento mental, perda do controlo emocional, níveis de agressividade mais elevados, diabetes, problemas cardíacos,

falta de exercício físico e, conseqüentemente, obesidade. Estão também associados a maior incidência de depressão e outras perturbações de foro psicológico.

Tendo em conta a investigação feita até ao momento, é de presumir que área da psicologia poderá beneficiar de um maior envolvimento com terapias baseadas na natureza. No entanto, são vários os psicoterapeutas que não reconhecem o meio ambiente como um aliado na terapia e que raramente questionam sobre a quantidade de tempo que os clientes passam no meio da natureza.

Mesmo assim, existem duas formas de terapia que envolvem o contacto com a natureza e que são frequentemente recomendadas por psicoterapeutas: a terapia hortícola e a terapia assistida por animais. Começando pela terapia hortícola, cuja expressão mais conhecida é a jardinagem, esta não só apresenta benefícios, tais como fornecer uma oportunidade para que a pessoa seja mais criativa e se expresse por um meio não-verbal, promover a interação social, diminuindo sentimentos de solidão, como é uma forma de praticar competências motoras e um tipo de exercício físico moderado. Segundo Adevi (2012) para pessoas com perturbações psicológicas, que se sentem incapazes de cumprir com as suas obrigações, o contacto sensorial com ambientes naturais permite-lhes estabelecer uma conexão e comunicação num nível mais simples e também mais seguro.

A terapia hortícola abrange diversas atividades, desde estar apenas em contacto com a natureza, até arranjos florais e jardinagem de plantas, frutas e vegetais (Wang & Glicksman, 2013). E possui a vantagem de poder ser executada individualmente ou em grupo. Já nos jardins comunitários, as pessoas se sentem mais seguras por estarem num espaço protegido e em que podem plantar frutas e vegetais, servem como uma forma de terapia para quem lá cultiva, e aumentam as possibilidades das pessoas permanecerem nas comunidades onde estão situados, visto que têm acesso a frutas e vegetais frescos.

Avançando para a terapia assistida por animais, através da literatura podemos observar os seus benefícios em diversas faixas etárias e variadas patologias. De acordo com a revisão de Parshall (2003), animais de quintas oferecem uma sensação de bem-estar e conforto a crianças com dificuldades emocionais, comportamentais e académicas. Já o simples treino de cães tem demonstrado diminuir a hiperatividade e o comportamento de oposição de rapazes emocionalmente perturbados, aumentando também as suas capacidades de sociabilização e melhorar estados depressivos em mulheres detidas. Raparigas abusadas sexualmente, falam mais facilmente sobre os seus sentimentos e experiências quando estão na presença de um cão. Quando estas raparigas apresentam idades entre os 9 e 13 anos têm tendência a projetar os seus sentimentos no cão, criando histórias onde contam as suas experiências como se elas fossem apenas o narrador, enquanto o cão é a personagem principal (Parshall, 2013).

No entanto, a terapia assistida por animais possui alguns cuidados especiais e algumas desvantagens. De forma a que a terapia seja bem sucedida, primeiro é preciso recolher informação sobre prévios animais de estimação - que podem já ter falecido -, a opinião dos clientes sobre animais e a sua atitude para com estes. Pessoas que sofreram maus tratos tem tendência a tratarem os animais de forma mais agressiva (Mallon, 1994). Assim sendo, o psicoterapeuta precisa de antever qualquer possibilidade de abuso animal, intervindo rapidamente caso haja perigo para o animal ou para o cliente, caso o animal se assuste e tente defender-se.

Apesar de serem as mais populares, a terapia hortícola e a terapia assistida por animais, não são os únicos esforços da psicoterapia para integrar a ecologia na sua prática. Burls (2007), defende que, apesar das perspetivas ecológicas terem feito parte da construção de modelos promotores de saúde, estes tendem a colocar mais ênfase na promoção de saúde como forma de abordar certos resultados de mortalidade e morbilidade. Existindo assim uma

tendência para apenas trabalhar os problemas mais imediatos, em que ações específicas têm como objetivo a mudança de comportamentos, excluindo ações que possam ser benéficas para mudanças no meio ambiente. A ecoterapia tem objetivos completamente diferentes, incluindo não só benefícios para a saúde de pessoas que frequentam espaços naturais, mas também resultados concretos para o ambiente, sendo a sua conservação uma meta social estabelecida. Implica, também, que existe uma ligação entre atividades provedoras de saúde e o bem-estar de comunidades, indivíduos e o ambiente em que habitam, contudo, este último precisa de ser cuidado de forma a ser benigno.

Wilson, Ross, Lafferty, e Jones (2008), definiram ecoterapia como a implementação de intervenções com objetivo de melhorar o funcionamento psicológico através de espaços natureza. Tratando-se de uma forma de terapia sistémica, a ecoterapia promove a interligação e tem como essencial a crença que as relações são fundamentais para o processo de recuperação, abrangendo a relação entre o meio ambiente e o ser humano. O exercício no exterior, uma vertente da ecoterapia tem demonstrado efeitos positivos substanciais na saúde mental. De acordo com uma investigação de Mind (2007), sobre o impacto de exercício no exterior em pessoas com problemas psicológicos, 75% das pessoas que passeavam em parques apresentam uma diminuição nos sintomas depressivos, enquanto 22% dos que passeavam em centros comerciais sofriam um aumento dos sintomas e 50% sentiam uma grande tensão após o passeio. Esta investigação demonstrou também que 90% dos participantes exibem um aumento na auto-estima após o passeio na natureza, por sua vez 44% dos que passeavam no centro comercial reportavam uma diminuição na auto-estima.

A par com a ecoterapia, surge também a ecopsicologia que se encontra na intersecção de diversos campos de investigação, como filosofia ambiental, psicologia e ecologia, não sendo limitada por nenhuma fronteira disciplinar (Norton, 2009). À semelhança da ecoterapia, a ecopsicologia sugere que uma ligação forte com a natureza promove tanto saúde

humana como ambiental e que os seus benefícios são mais eficazes que qualquer outra atividade de lazer executada dentro de paredes. A crença central associada à ecopsicologia, é que uma desconexão da natureza resulta em ambientes tóxicos e humanos infelizes e de pouca saúde (Conn, 1998). A perda de biodiversidade, uma consequência da destruição ambiental, tem consequências no psíquico humano, que pode não ter a capacidade de se adaptar rápido o suficiente às mudanças que ocorrem, cada vez mais aceleradas, no meio ambiente .

A ecopsicologia tem como base o reconhecimento da inexistência de uma dualidade entre seres humanos e natureza, que seria fundamental para o seu bem-estar, e a percepção que a falta desta dualidade e a incapacidade de experimentar e valorizar o meio ambiente resulta no sofrimento do meio ambiente e seres humanos.

De acordo com Davis (2011) esta área vê a relação entre seres humanos e natureza como ligação profunda e recíproca, em que a negação deste vínculo é uma fonte de sofrimento quer para o meio ambiente, quer para a psique humana e a sua compreensão tem potenciais curativos para ambos. Ou seja, parques e espaços naturais são tratados com maior cuidado e, em simultâneo, o contacto com a natureza auxilia no cumprimento de objetivos terapêuticos e na melhoria de perturbações psicológicas. Em conjunto com este potencial curativo da natureza, a ecopsicologia promove também o trabalho no luto e desespero sentidos pela destruição ambiental e o cultivo de estilos de vida ambientalmente responsáveis.

À parte destas explicações teóricas, também o Budismo oferece o seu contributo ao introduzir o conceito de interdependência. Ao defender que dentro de cada pessoa existe uma constelação complexa de perceções, ideias, sentimentos e intenções que se afetam mutuamente e, conseqüentemente, que o mundo interior de cada pessoa interage com o

mundo exterior. Desta forma não só temos a capacidade de responder a circunstâncias externas, como também as conseguimos moldar (Dorje, 2018). Por outras palavras, tudo o que existe é uma condição que afeta os outros e é afetada por este, numa complexa rede de causalidade. Como parte desta rede, somos uma condição que afeta as pessoas ao nosso redor, ou seja se mudarmos, o que está à nossa volta irá alterar-se também. Segundo Dorje (2018), o nosso mundo interior é o domínio principal para que mudanças sejam feitas, sendo que não é possível existirem mudanças sociais ou ambientais, sem que primeiro exista uma mudança nas atitudes e comportamentos de cada pessoa.

Na Nova Zelândia, a tribo indígena Maori afirma que a sua identidade está enraizada na paisagem. Segundo esta tribo a história cultural e ancestral interconectada, que é compartilhada pela paisagem, determina o lugar da pessoa no mundo, sendo esta uma parte de seu ser. É na paisagem que os humanos obtêm ferramentas e materiais básicos, bem como relações sociais e de saúde para alcançar a interdependência entre humanos e ecossistemas, composta pelo cuidado da terra e pelo cuidado das pessoas (McIntosh, Marques, & Hatton, 2018). As plantas têm uma origem comum e status sênior, pois são o elo entre as pessoas e seus ancestrais (Mead 2003) e entrelaçam camadas míticas, históricas, culturais e espirituais entre gerações. Assim, a interligação entre pessoas e meio ambiente é possível quando não existe separação entre material e não material.

Contudo, apesar da literatura demonstrar que incorporar a natureza na terapia apresenta diversos efeitos positivos tanto para a saúde mental, como física, a natureza ainda não é vista como uma ferramenta de apoio na terapia. A maioria dos psicoterapeutas não pondera formas de terapia com recurso à natureza, quando está a estabelecer o plano de tratamento e os objetivos com o cliente. Existe, também, um certo desconhecimento por parte dos psicoterapeutas, sobre formas de terapia naturais.

Devido ao aumento dos problemas clínicos e do número de pessoas que começa a reconhecer que pedir ajuda a um psicoterapeuta não é um tabu, mas sim uma necessidade tão importante como ir a qualquer médico, o trabalho do psicoterapeuta consome cada vez mais tempo e energia, consequentemente, estes profissionais têm menos disponibilidade para aprender ou informar-se sobre novas abordagens (Bumer, Hertlein, & Fife, 2012).

Porém, existe também uma carência na literatura de como o psicoterapeuta pode incorporar, de forma simples e em pequenos passos, a natureza na terapia. Portanto, esta dissertação tem como objetivo fazer um levantamento qualitativo da medida em que os terapeutas estão ou não disponíveis para considerar ou mesmo adotar práticas de comunicação terapêutica e ações que tenham como objetivo influenciar a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes. Estando assim relacionado com a sua interconexão com outros, quer sejam humanos ou não, o mundo natural e a sustentabilidade ambiental.

Metodologia

Este estudo baseia-se numa abordagem de natureza qualitativa, com um carácter exploratório, fundamentada na necessidade de desenvolver um tema pouco estudado e com o intuito de expandir o conhecimento sobre este (Strauss & Corbin, 1998).

Mais expressamente, o foco deste estudo prende-se com a exploração das opiniões e experiências pessoais de uma amostra, maioritariamente estrangeira, de psicoterapeutas sobre a facilitação de comportamentos amigos do ambiente por parte dos seus clientes. O questionário de resposta aberta foi o método selecionado para a recolha de dados, por dar oportunidade aos participantes de fornecer informação mais rica e detalhada e, visto que, o objetivo era recolher informação qualitativa.

Caraterização da amostra

A amostra é composta por um total de 42 psicoterapeutas, dos quais 25 são do sexo feminino e 17 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 34 e 80 anos, sendo a média 61 anos.

Na sua totalidade, os psicoterapeutas afirmaram serem integrativos, visto que as suas práticas são influenciadas por diversas orientações teóricas. Relativamente ao seu local de trabalho, 24 participantes trabalham em prática privada, dois em hospital psiquiátrico, dois em hospital, seis participantes trabalham em contexto académico e oito afirmam trabalhar em outros contextos, diferentes dos previamente mencionados. Por sua vez, os anos de prática variam entre um ano e 52 anos, com uma média de 29 anos. 36 participantes eram dos Estados Unidos da América (USA), 5 da Europa (2 de Portugal, 1 da Hungria, 1 da Polónia e 1 da Holanda) e 1 da Ásia, nomeadamente, da Tailândia.

Instrumentos

Foi desenvolvido um questionário de resposta aberta (anexo C), constituído por três partes. A primeira consistia em questões pessoais não identificáveis, sobre a idade, género, país de residência, étnica, contexto e anos de prática, tal como a carga de trabalho semanal e orientação teórica.

A segunda parte consistia em quatro perguntas com o objetivo de recolher informação sobre crenças, mentalidade, prontidão e vontade como um psicoterapeuta para ser um agente social com potencial impacto na dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos clientes; avaliação que fazem e a consciência que tem, ou não, da dimensão ecológica; práticas atuais de comunicação terapêutica com potencial para influenciar a dimensão ecológica; e, por fim, como e se se imagina a aumentar as suas futuras práticas de comunicação terapêutica com o objetivo de influenciar a dimensão ecológica. Nas suas

respostas, os participantes eram encorajados a responder à pergunta principal ou a algum dos exemplos providenciados, caso estivessem com dificuldades.

Na conclusão do questionário era pedido aos participantes que avaliassem, numa escala de zero a nove, o grau em que as suas práticas terapêuticas atuais já estão direcionadas para influenciar a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes e, como é que participar nesta investigação o estimulou a considerar a sua influência na dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes.

Procedimentos

Procedimentos de seleção e recolha de dados. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e divulgado via email por três sociedades, American Psychological Association (APA), Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) and Society for Psychotherapy Research (SPR) (anexo A). Neste primeiro contacto, foram fornecidas informações relativas aos objetivos do estudo, aos critérios de inclusão, à duração média do preenchimento do questionário, à confidencialidade e à possibilidade de parar de responder a qualquer altura, sem que existissem consequências, bem como a alternativa de retomar o preenchimento do questionário mais tarde.

De forma a ser elegível, os participantes apenas precisavam de cumprir o critério de serem psicoterapeutas, independentemente da sua orientação teórica. Os participantes que manifestassem interesse em colaborar eram dirigidos para o questionário na plataforma Qualtrics, através de um link no final do e-mail. Após carregarem no link, antes de iniciarem o questionário, os participantes eram lembrados dos objetivos de estudo e que a sua participação era inteiramente voluntária e confidencial. As respostas aos questionários foram recolhidas entre 17 de Maio de 2019 e 18 de Junho de 2019.

Procedimento de análise de dados. No fim da recolha de dados, as respostas dos participantes foram inseridas no programa Nvivo, versão 12, sendo posteriormente analisadas através do processo de análise temática.

A análise temática é um método utilizado para a identificação, análise e descrição de padrões ou temas descobertos num conjunto de dados. É um processo interativo e reflexivo que solicita um papel ativo do investigador. Foi escolhido este método porque permite analisar as perspetivas de diferentes participantes e, em simultâneo, salienta possíveis semelhanças e diferenças, gerando novos conhecimentos (King, 2004).

O processo de análise temático é composto por seis fases. A primeira consiste na familiarização com os dados obtidos, implicando múltiplas leituras das respostas de cada participante em conjunto com a anotação de ideias iniciais que surjam durante as leituras. A segunda fase envolve a produção de códigos iniciais, identificativos das características mais proeminentes dos dados. Na terceira fase é feita a agregação dos códigos em potenciais categorias. Por sua vez, na quarta fase voltam a ser revistas as categorias criadas, tal como as respostas de cada participante, de forma a analisar a coerência do conjunto de dados e, na quinta fase, é feita a designação e descrição das categorias criadas, tendo sido produzido rótulos claros para cada uma. Através deste processo contínuo de análise e codificação dos dados, foi possível criar uma hierarquia de categorias não exclusivas, isto é, podemos encontrar a mesma referência de uma resposta codificada em diversas categorias. A sexta e última fase, consiste no relato dos resultados, sendo feita uma última análise das referências selecionadas, que irá ser relacionada com os objetivos da investigação e com a literatura existente sobre o tema em estudo (Braun & Clarke, 2006).

Resultados

O processo de código resultou em dois categorias abrangentes. Estes consistem em (a) Disponibilidade/Prontidão Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia (com subcategorias de discussão do categoria ecologia com colegas, atividades em sessão com os clientes e contemplação de um futuro mais ativo), e (b) Indisponibilidade Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia (com subcategorias de não pensarem fazer mudanças no seu modo de trabalhar e de não ser não ético/ incompetente/abusivo tal proposta). Cada um dos categorias identificados irá ser discutidos nas secções seguintes. De forma a representar mais adequadamente as respostas dos participantes, serão partilhadas algumas frases que capturem o essencial do categoria. Também será apresentado os categorias, subcategorias, número de participantes e número de referências nas tabelas 1 e 2.

Disponibilidade e Prontidão Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia

Devido aos poucos estudos efetuados sobre a opinião dos psicoterapeutas em considerar a dimensão ecológica com os seus clientes, são escassos os dados recolhidos nesta área. Assim, um dos primeiros dados a ter em consideração é que, aproximadamente, dois terços dos participantes não só concorda em abordar o categoria da ecologia, como já tomam algumas ações. Consequentemente, emergiu um subcategoria denominado “Fazem coisas em sessão, seguindo ou dirigindo”. Também esta categoria, tem os seus subcategorias, começando no grupo dos que seguem, este refere-se aos participantes que apenas começam a abordar o categoria ecologia após os seus clientes o mencionarem primeiro.

Tabela 1

Categorização das respostas dos participantes disponíveis

Categoria	Nº de participantes	Nº de referências
Disponibilidade e Prontidão Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia	26	66
Contemplam um futuro mais ativo, em sessão e fora dela	10	13
Falam com os colegas fora da sessão	3	3
Fazem coisas em sessão com os clientes, seguindo ou dirigindo	21	50
Abordam o tema ecologia por iniciativa própria (os que dirigem)	18	46
Apenas abordam o tema ecologia após o cliente mencionar primeiro (os que seguem)	3	4

Este subcategoria divide-se entre os participantes que discutem as preocupações ecológicas que os clientes expressam e os que exploram a relação (ou falta dela) do cliente com o mundo. Um participante afirmou que “*Sometimes my clients have raised specific concerns and/or anxiety about the environment and global warming. Here we discuss what steps clients can take to address these concerns.*”(P31), demonstrando assim a premissa central deste subcategoria, em que os participantes esperam que o cliente lhes dê uma indicação que o categoria ecologia é algo com que se preocupam, e só a partir desse momento é que aproveitam para refletir e tomar algumas ações preventivas. Porém, o tema ecologia é abordado só quando os clientes querem ou falam sobre ele primeiro.

Relativamente ao grupo dos que dirigem, esta refere-se aos participantes que escolhem abordar o categoria ecologia com ou sem incentivo dos clientes. Sendo que os clientes podem até ser os primeiros a mencionar o assunto, contudo é uma escolha consciente do psicoterapeuta, avançar com ele e torná-lo numa ferramenta de apoio ou de reflexão. Contrariamente, ao que acontecia na categoria anterior, os psicoterapeutas trazem este assunto para a sessão sempre que pensam ser pertinente. De acordo com as respostas desta categoria de participantes, estes aproveitam para estimular a reflexão sobre ecologia, - *"I often, especially in couples or family therapy discuss the interconnectedness, and how our behavior effects others around us."*(P24), *"I try to engage my clients in conversations about how they make their choices, what they consider, and how it turns out."*(P3); encorajar que o cliente tome iniciativas ecológicas - *"I do encourage them to increase their exposure to the natural world and towards simplicity in their lives, as a way to increase their ability to feel their own experience and move through their lives with more vitality and joy."*(P3), *"Whenever there is an opportunity and they are seeking something meaningful or validating to enrich their lives I am likely to suggest some action that is socially/environmentally related."*(P25); introduzem o tema através de opiniões ou exemplos pessoais - *"Whenever possible I shared examples of how I changed to use cloth napkins and 'paper towels', and evolved into making my own cleaning products using essential oils and more ecologically friendly alternatives."*(P9), *"I come from a Buddhist perspective and will sometimes say, 'The Buddhist's believe....' as an example. I will talk about the importance of being in nature as a way to manage blood pressure or promote health, and hope they might bend to pick up a plastic bag they might see."*(P24); porque querem explorar a possível ligação do cliente com a natureza - *"We often speak about their relationship with surroundings. They talk about their work for climate change, or cleaning the forest."*(P35), *"In asking my clients what they do for fun/pleasure, sometimes I will learn that they enjoy hiking - and in that vein, we*

discuss their connection to nature”(P2).; ou, por fim, porque vai ajudar a atingir os objetivos da terapia – “Since I work with individuals who need tools to learn to sooth themselves embracing the natural world is often a part of our work together.”(P4), “Occasionally I also interact with clients who are annoyed by ecological concerns and feel that they represent others imposing their values. Observing their objections carefully is a good lesson for me about the kinds of communication that are effective and those which surface resistance.” (P27)

Regressando à categoria principal Disponibilidade / Prontidão, outras duas subcategorias emergiram desta. A primeira, “Contemplam um futuro mais ativo, em sessão e fora dela”, como o próprio nome indica, retrata os participantes que indicaram uma vontade de se informarem melhor sobre o assunto - *“I will be researching this issue more, as I have not been aware of a movement in psychology to bring this into client evidence based interventions.” (P20), “I will study the concepts of interconnectedness and ecological sustainability and then I will examine my capability to do a quality intervention to help my clients.” (P21);* que gostavam de arranjar formas de introduzir o seu estilo de vida mais saudável na sua forma de terapia – *“Because I’m concerned about the ethical and environmental impacts of animal agriculture/diet (on human health, on ethical treatment of animals, and on the environment), I am doing training on plant-based nutrition and lifestyle, that I hope to be able to integrate into my professional work. I’m still in the process of discovering how I will integrate this with clients.” (P10);* e que querem começar a questionar regularmente os seus clientes sobre as suas práticas ecológicas – *“I think it would be good to regularly ask questions about this, just as we now ask questions about clients' race, ethnicity, sexual orientation, gender and gender identity -- which even 10 years ago we tended not to inquire about!” (P41).*

Alguns participantes forneceram, também, alguns exemplos de dicas que deram aos clientes, de forma a alterarem comportamentos que não são ecológicos: *“A client disclosed that she does not do the dishes and has not done them for decades. Uses only disposable dishes. I reinforced her already existing belief that it may be not ecologically valid and reinforce the steps that would guide her to switching to paper and ceramic plates and to regular utensils.”* (P14), *“A client recently flew on a plane for a trip. Jet fuel was brought up as an ecological issue for clean air, and she reported feeling guilty. The guilt was processed, and as a result she decided to plant 3 trees in her yard for helping clean air and life.”* (P20), *“I take the opportunity to challenge members to become better informed of factual information related to a topic as well as to become more aware of others beliefs and the bases for these beliefs.”* (P11).

Por sua vez, a segunda subcategoria “Falam com os colegas fora da sessão”, apesar de ter poucas referências, visto termos considerado importante. Esta subcategoria engloba os participantes que pensam ser mais eficaz discutir o tema ecologia com os seus colegas ou que gostavam de o abordar em conferências, tal como este participante afirma: *“It would be great to bring this discussion into a case conference setting, to discuss with colleagues and be able to enhance my ability to conceptualize of cases with these concepts in mind, and to hear how different clinicians may respond to such issues in psychotherapy.”* (P33), *“I think that talking to my colleagues would be more effective.”* (P1).

Indisponibilidade Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia

Esta categoria representa o restante terço dos participantes. Por outras palavras, aqui encontram-se os participantes que rejeitam a ideia de incorporar a ecologia na sua prática.

Tabela 2

Categorização das respostas dos participantes não disponíveis

Categoria	Nº de participantes	Nº de referências
Indisponibilidade Para Integrar Dimensão Ecológica na Psicoterapia	13	26
Não ser ético/incompetente/abusivo tal proposta	10	21
Não pensam fazer mudanças no seu modo de trabalhar	5	5

Composta por duas subcategorias, divide-se entre os participantes que “Não pensam fazer mudanças no seu modo de trabalhar” e os que pensam que “Não ser ético/incompetente/abusivo tal proposta”. No entanto, uma subcategoria não invalida a outra e a maioria dos participantes encontra-se inserido em ambas. A referência na subcategoria dos que “não pensam fazer mudanças na sua forma de terapia” – *“I do not envision placing emphasis on client's becoming more involved in environmental causes. They do not come to therapy with that as their goal, and it would not be therapeutic for me to impose such a goal on them.”* (P28) -, demonstra uma das crenças centrais destes psicoterapeutas, ou seja, que introduzir o tema ecologia seria uma imposição ao cliente, que não veio para a terapia com esse objetivo.

Neste sentido, na subcategoria “não é ético/incompetente/prática abusiva”, encontramos os motivos pelos quais os participantes rejeitam a ideia de incorporar ecologia na terapia. Sendo estas, não é doutrina – *“Therapists have no business imposing their beliefs on patients and have no right to direct them concerning social issues.”* (P13), *“My job is not to shape their behavior to the way I think”* (P19); não é influencer – *“Therapy is not about me influencing the client, or acting in any position of authority over them, or making*

suggestions.” (P32), *“Being an “influencer” is not the role”* (P13); não é um político, mas um clínico – *“It is not my job as a clinician to tell a patient what to think and how to behave in what someone may consider to be politically correct. You are confusing psychotherapy with politics.”* (P36); e, por fim, necessidades dos clientes primeiro – *“ Therapy is not about me, it is about the client.”* (P32), *“A psychotherapist’s role is to provide clinical services based on the needs of the client”* (P27).

Discussão

O presente estudo tinha como objetivo fazer um levantamento qualitativo da medida em que os terapeutas estão ou não disponíveis para considerar ou mesmo adotar práticas de comunicação terapêutica e intervenções que tenham como objetivo influenciar a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes.

Enquanto a literatura descreve os benefícios de uma vida em comunhão com a natureza e como ser humano e meio ambiente se influenciam mutuamente, não foram encontrados estudos sobre o tema desta dissertação. Deste modo, serão discutidos os resultados obtidos, mas não será possível compará-los com estudos anteriores.

Na amostra deste estudo, dois terços demonstraram-se disponíveis para integrar a dimensão ecológica na psicoterapia, enquanto o restante terço discordou desta ideia. Começando por o último terço, a maioria destes participantes afirmou nas suas respostas que, ao tentarem integrar a dimensão ecológica na terapia, os profissionais estariam a fazer desta um espaço focado em si mesmos, em vez de nas necessidades que os clientes trazem. Assim, declaram que este não seria um comportamento ético por parte dos psicoterapeutas, visto estarem a impor crenças pessoais aos clientes e a tentar influenciá-los, quando não é esse o seu trabalho. No entanto, apesar desta categoria apresentar preocupações ou argumentos legítimos, podemos hipotetizar através das respostas que, pelo menos metade destes

participantes indisponíveis, ficou com a percepção que a integração da dimensão ecológica seria feita pelo psicoterapeuta em qualquer altura e sem quaisquer considerações se este será um tema apropriado para abordar com todos os clientes. Pode também ter acontecido que estes profissionais se tenham apressado a julgar enviesadamente e negativamente, confundindo os meios com os fins, e demitindo-se de explorar criativamente a proposta. Da literatura clínica e empírica (Prochaska & Prochaska, 1999; Prochaska & DiClemente, 2005; Prochaska & Prochaska, 2016) sabemos que os clientes não mudam por várias razões, e quando se encontram em estágio de pré-contemplação determinadas medidas e processos de mudança podem facilitar a movimentação para o estágio seguinte de contemplação. Aqui, com profissionais, levantamos a questão se estes profissionais não estarão também em pré-contemplação. E, conseqüentemente, até que ponto as sugestões interventivas habitualmente orientadas para os clientes não poderão também ajudar os profissionais a questionar e a rever os seus hábitos de conceptualização e de intervenção, sem se afastarem do rigor e da ética que se quer associada à ciência psicológica e também à prática psicoterapêutica, naturalmente.

Em contrapartida, outros dois terços da amostra eram constituídos por terapeutas mais disponíveis para a proposta de considerarem a adoção de intervenções facilitadoras da dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes. Nestes, encontramos que a maioria escolhe abordar o tema por iniciativa própria e utiliza esta oportunidade para estimular a reflexão sobre ecologia e encorajar iniciativas ecológicas por parte dos seus clientes. Merecerão estes ser expulsos das suas profissões por condutas repreensíveis e não éticas? Talvez não. Atualmente se um menor ou um sénior, ou até um adulto estiver a ser alvo de abuso ou violência e um psicoterapeuta tiver acesso a essa informação em sessão, há toda uma conduta ética a seguir ou pelo menos vários dilemas a considerar. Se quisermos considerar a proposta de interligação, fica mais evidente que abusar

ou violentar o ambiente, pode merecer no mínimo que se considere os dilemas que tal comportamento acarreta, para todos. Segundo Dorje (2018), podemos pensar no mundo natural como um contentor em que, quando o seu conteúdo é corrosivo, provoca estragos no exterior. Para este autor, o ser humano parece estar no processo de tornar o planeta inabitável e, apesar de existir noção das consequências do seu comportamento, ao perceber o planeta como algo imenso, torna-se difícil perceber o impacto que cada ser humano tem individualmente. À medida que avança pelo mundo, o ser humano inicia uma longa série de eventos, em que cada um deles ajuda a que tantos outros ocorram, ou seja, as ações de cada pessoa têm efeitos colaterais além dos resultados diretos que percebemos na altura, existindo consequências a longo prazo.

Curiosamente, um dos participantes interroga o motivo de não questionarmos os clientes sobre os seus comportamentos ecológicos e a sua relação com a natureza, tal como perguntamos sobre orientação sexual e o gênero com que se identifica. Há menos de uma década, estas não eram perguntas frequentes nas sessões, contudo, com o avançar do tempo, os psicoterapeutas começaram a incluí-las na lista de informação a recolher. Assim, tendo em conta os problemas atuais relacionados com o aquecimento global e as consequências deste, devemos mesmo ficar à espera de que o cliente seja o primeiro a abordar este assunto?

Atualmente, as discussões sobre o meio ambiente e as alterações climáticas são cada vez mais frequentes. As ações para tentar reverter os efeitos são cada vez mais precisas, deste modo, através das respostas positivas recolhemos algumas ideias que os psicoterapeutas podem adotar de modo a tentar estimular a consciência ecológica dos participantes.

Em primeiro lugar, podem ser introduzidas algumas perguntas nas primeiras entrevistas com os clientes. Alguns exemplos de perguntas foram fornecidos por um participante, sendo estas: (1) quais foram algumas das suas experiências positivas com a

natureza, os animais, as plantas e a terra?, (2) Quais são algumas das suas preocupações com as alterações climáticas, as perturbações ambientais, o efeito nas espécies animais e vegetais? Já se sentiu ansioso e / ou deprimido com estes problemas? e, (3) Que ações pensou em tomar para ter um impacto positivo nestas questões?

Em segundo, se por um lado a investigação demonstra que o contacto com a natureza não só traz benefícios para a saúde mental como física (e.g. Pretty, 2004; Greenleaf, Bryant,& Pollock, 2004; Adevi, 2012), há todo um gap que se situa entre essa evidência associativa e a possibilidade de estimular a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência dos seus clientes. Tal desafio carece naturalmente de certo tacto ou até arte, sem desrespeitar os princípios e processos terapêuticos. As necessidades dos clientes devem vir em primeiro lugar e, por isso, interessa primeiro perceber se a proposta de atividades relacionados com o meio ambiente será benéfico para o cliente, ou se estas não se adequam aos objetivos da terapia e em que medida influência a relação terapêutica e de que relação terapêutica precisam. É preciso ter em conta que nem todas as pessoas gostam de animais, florestas, parques ou jardinagem, nem tampouco estão habituadas a considerar o meio ambiente como um outro significativo e mudar hábitos nunca foi tarefa fácil, nem mesmo para os psicoterapeutas.

Quando se afirma “as necessidades dos clientes devem vir em primeiro lugar” também convém ter cuidado para não reificar a dualidade entre ser humano e natureza. Ou seja será que é necessidade de o cliente escolher o fazer algo que possa interferir tão claramente com a sustentabilidade ambiental? Fará sentido separar assim tanto as necessidades de um e de outro? A um certo nível, claro, a outro talvez nem tanto. Seja como for, não há razões para o terapeuta não *afirmar* (i.e. validar, reforçar, elogiar, celebrar) comportamentos e consciência dos seus clientes alinhados com toda uma dimensão ecológica, se *afirma* outros comportamentos facilmente categorizados como conquistas

terapêuticas. Ou será que marcadores claros promotores da sustentabilidade e da dimensão ecológica associados ao comportamento e consciência do cliente não merecem ser tratados como conquistas do Self? Serão só conquistas para o ambiente? Ou poderemos dizer que também é uma conquista para o ser humano? O modelo de interconexão (Dorje, 2018), este defende que todas as ações influenciam os outros, quer seja de forma direta ou indireta, mas também criam condições com que mais tarde o ser humano vai ter de se defrontar. Assim, existe uma maior probabilidade que ações positivas para com o meio ambiente tenham também retribuições positivas para o ser humano.

Em terceiro, antes de informar os clientes, é importante informar-se a si próprio. A maioria dos participantes da categoria “Contemplam um futuro mais ativo”, relatou que gostaria de começar a introduzir a ecologia na sua forma de trabalhar, no entanto vai procurar informar-se melhor antes de tomar qualquer decisão. De acordo com Prochaska, e Prochaska (2016), quando as pessoas estão preparadas para mudar, normalmente começam a agir dentro de um mês, devido ao entusiasmo que sentem com a possibilidade de eliminar alguma ameaça para a sua saúde ou bem-estar, contudo, também podem sentir receio de falharem. No entanto, para que exista mudança é preciso existir vontade, ou seja, apesar destes participantes terem respondido que gostavam de começar a introduzir a ecologia no seu trabalho, caso tenha sido só um desejo que sentiram na hora em que acabaram o questionário e os participantes não pretenderem mesmo essa mudança, a probabilidade de procurar voluntariamente informações e formas de incorporar a ecologia é diminuta.

Um outro passo antes de levar estimulação da dimensão ecológica no comportamento e consciência dos clientes para dentro da sessão, poderá ser a discussão com colegas, visto que ao abordar um assunto com colegas, temos a oportunidade de receber novos pontos de vista. Apesar desta categoria ter poucas referências na análise, podemos especular que participar neste estudo e interagir com as questões e desafios propostos possa ter aberto

portas para que se torne algo mais comum entre os restantes participantes, incluindo os que não estão disponíveis, devido às fortes reações negativas, que podem ter desencadeado a necessidade de falar com os colegas.

É relevante salientar algumas limitações que podem ter condicionado os resultados deste estudo. A primeira deve-se ao facto de a própria entrevista em si estava ligeiramente enviesada para um lado da proposta. Podia ter-se evitado o texto introdutório que sociabilizava os participantes para a possibilidade de aceitar a proposta, contudo foi difícil não aproveitar o próprio processo de recolha de dados como intervenção ou provocação

A segunda prende-se com o tamanho reduzido da amostra, que não permite fazer grandes generalizações e resulta em categorias com um número reduzido de referências. As próprias respostas dos participantes constituíram uma limitação, principalmente na categoria “Indisponibilidade Para Integrar Dimensão Ecológica”. Apesar do pedido para refletirem e justificarem as suas respostas, grande parte dos participantes desta categoria respondeu com monossílabos ou com afirmações de como achavam que o presente estudo não é ético, não justificando com mais detalhe o motivo pelo qual discordam. Estes constituiriam dados importantes que, desta forma, não foi possível recolher. Os dados recolhidos desta parte da amostra, contudo, apesar de breves, não deixam de ser claros e poder evidenciar julgamento negativo pronto dos profissionais. Podemos também ter em consideração que, todos estes participantes, são americanos com mais de sessenta anos. Será que são essencialmente conservadores? De acordo com Goldberg, van der Linden, Leiserowitz, e Maibach, (2019), 30% dos americanos não acredita no aquecimento global ou que é consequência da ação humana, sendo esta opinião muito influenciada pelo seu partido político – 92% das pessoas que votam no partido democrata acredita no aquecimento global, mas este número desce para 51% dentro do grupo de votantes do partido republicano. Tendo em conta que, a opinião de uma pessoa é extremamente influenciada pela opinião do grupo em que está inserido, é mais

provável que as pessoas acreditem nas alterações climáticas, quando há um consenso sobre o que acreditar dentro do grupo e o tema é abordado por figuras importantes, como senadores do partido que apoiam.

Não obstante, apesar das limitações referidas, este estudo apresenta algumas implicações potencialmente interessantes. Não só é um ponto de partida para este tema que ainda tem muito por explorar, como também começa a delinear algumas diretrizes para psicoterapeutas que queiram incorporar a ecologia no seu modo de trabalho. Vale a pena relembrar que, há uma década atrás, eram escassos os estudos sobre a comunidade LGBT, o uso medicinal de certas drogas ou a realidade virtual, contudo atualmente são temas muito explorados. Neste sentido, poderia ser interessante estudar o impacto que a reflexão sobre ecologia, tal como as sugestões de práticas em que o meio ambiente está presente, têm no cliente. Ou seja, se este obteve resultados positivos das reflexões ou, pelo contrário, estas o deixaram mais ansioso com as alterações climáticas e se, o resultado das práticas ecológicas recomendadas, forneceu mecanismos de coping aos clientes, tendo estes aumentado a sua exposição à natureza. Poderia ser de interesse, também, investigar como psicoterapeutas de diferentes países e diferentes culturas, abordam o tema ecologia com os clientes. Desta forma seria possível observar se a cultura também é um fator de grande influência. Por fim, podia também fazer-se uma análise contrária à que foi feita neste estudo, neste caso sobre que se analise a influência que clientes com forte presença e dimensão ecológica nos seus comportamentos e consciência, ou com grande preocupação com as alterações climáticas, podem ter nos psicoterapeutas.

Referências bibliográficas

Adevi, A. (2012), “Supportive nature and stress: wellbeing in connection to our inner and outer landscape”, Doctoral thesis, Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.

- Bazzano, M. (2013). One more step: From person-centered to eco-centered therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 344-354.
- Berger, R., & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.
- Blumer, M. L., Hertlein, K. M., & Fife, S. T. (2012). It's not easy becoming green: Student-therapist perceptions of family therapy in an eco-sustainable age. *Contemporary Family Therapy*, 34(1), 72-88.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, D. K., Barton, J. L., & Gladwell, V. F. (2013). Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environmental science & technology*, 47(11), 5562-5569.
- Burls, A. (2007). People and green spaces: promoting public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of public mental health*, 6(3), 24-39.
- Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology*, 1(2), 64-74.)
- Clatworthy, J., Hinds, J., & M. Camic, P. (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214-225.
- Clements, R. (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary issues in early childhood*, 5(1), 68-80.

- Conn, S. (1998). Living in the earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 26, 179–198.
- Davis, J. V. (2011). Ecopsychology, transpersonal psychology, and nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1), 14.
- Dorje, O. T. (2018). *Interconnected: Embracing life in our global society*. WISDOM PUBLICATIONS.
- Flaskerud, J. H. (2014). Communing with nature. *Issues in mental health nursing*, 35(12), 975-978.
- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International journal of mental health systems*, 2(1), 13.
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forns, J., Plasència, A., & Nieuwenhuijsen, M. (2015). Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(4), 4354-4379.
- Gill, T. (2005). If you go down to the woods today. *The Ecologist*, 35(8), 62-69.
- Greenleaf, A. T., Bryant, R. M., & Pollock, J. B. (2014). Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(2), 162-174.
- Goldberg, M., van der Linden, S., Leiserowitz, A., & Maibach, E. (2019, June 3). Perceived Social Consensus Can Reduce Ideological Biases on Climate Change. Retrieved October 5, 2019, from

https://www.researchgate.net/publication/333578410_Perceived_Social_Consensus_Can_Reduce_Ideological_Biases_on_Climate_Change

- Guite, H. F., Clark, C., & Ackrill, G. (2006). The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public health*, 120(12), 1117-1126.
- Harmsworth, G. R., & Awatere, S. (2013). Indigenous Māori knowledge and perspectives of ecosystems. In J. R. Dymond (Ed.), *Ecosystems services in New Zealand – conditions and trends* (pp. 274–286). Lincoln, New Zealand: Manaaki Whenua Press. Retrieved from https://www.landcareresearch.co.nz/_data/assets/pdf_file/0007/77047/2_1_Harmsworth.pdf
- Holman, G., Kanter, J. W., Tsai, M., & Kohlenberg, R. (2017). *Functional analytic psychotherapy made simple: A practical guide to therapeutic relationships*. New Harbinger Publications.
- Joye, Y., & Bolderdijk, J. W. (2015). An exploratory study into the effects of extraordinary nature on emotions, mood, and prosociality. *Frontiers in psychology*, 5, 1577.
- Jordan, M. (2014). Moving beyond counselling and psychotherapy as it currently is—taking therapy outside. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 16(4), 361-375.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and behavior*, 33(4), 480-506.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Katcher, A. H., & Beck, A. M. (1987). Health and caring for living things. *Anthrozoös*, 1(3), 175-183.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington DC: Island Press.
- King, N. (2004). Using templates in the thematic analysis of text. In C. Cassell & G. Symon (Eds.), *Essential guide to qualitative methods in organizational research* (pp. 257–270). London: Sage Publications.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in psychology*, 6, 1093.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?. *Environment and behavior*, 33(3), 343-367.
- Lanoix, D., & Plusquellec, P. (2013). Adverse effects of pollution on mental health: the stress hypothesis. *OA Evidence-Based Medicine*, 1(1), 1-9.
- Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 238-245.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations. *Health promotion international*, 21(1), 45-54.
- Mallon, G. P. (1994). Cow as co-therapist: Utilization of farm animals as therapeutic aids with children in residential treatment. *Child and Adolescent Social*

- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 40(5), 102-117.
- McIntosh, J., Marques, B., & Hatton, W. (2018). Indigenous Cultural Knowledge for Therapeutic Landscape Design. In *Handbook of Research on Methods and Tools for Assessing Cultural Landscape Adaptation* (pp. 28-52). IGI Global.
- Mead, H. M. (2003). *Tikanga Māori: Living by Māori Values*. Wellington, New Zealand: Huia Publishers.
- Mind. (2007). Ecotherapy: The green agenda for mental health. Mind Week Report, 21-25.
Retrieved from
http://www.mind.org.uk/campaigns_and_issues/report_and_resources/835_ecotherapy
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322.
- Norton, C. L. (2009). Ecopsychology and social work: Creating an interdisciplinary framework for redefining person-in-environment. *Ecopsychology*, 1(3), 138-145.
- Parshall, D. P. (2003). Research and reflection: Animal-assisted therapy in mental health settings. *Counseling and Values*, 48(1), 47-56.
- Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2017). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 537-546.
- Peterson, D., & Boswell, J. N. (2015). Play therapy in a natural setting: A case example. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10(1), 62-76.

- Pretty, J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality and Health International*, 5(2), 68-78.
- Prochaska, J. O., & Prochaska, J. M. (2016). *Changing to thrive: using the stages of change to overcome the top threats to your health and happiness*. Simon and Schuster.
- “Relatório da ONU prevê ‘catástrofe ambiental’ no mundo em 2050,” 2013, pp. 1–3
- Revell, S., & McLeod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and psychotherapy research*, 16(1), 35-43.
- Sackett, C. R. (2010). Ecotherapy: A Counter to Society's Unhealthy Trend?. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 134-141.
- Schroeder, H.W., & Anderson, L. M. (1984). Perception of personal safety in urban recreation sites. *Journal of Leisure Research*, 16, 178-194.
- Seymour, V. (2016). The human–nature relationship and its impact on health: a critical review. *Frontiers in public health*, 4, 260.
- Stevens, P. (2010). Embedment in the environment: A new paradigm for well-being?. *Perspectives in public health*, 130(6), 265-269.
- Stilgoe, J. R. (2001) Gone barefoot lately? *American Journal of Preventative Medicine*, 20, 243–244.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage Publications.
- Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton, S., Reser, J. P., Weber, E. U., ... & Howard, G. S. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American psychologist*, 66(4), 241.

- Talbot, J., & Kaplan, R. (1984). Needs and fears: The response to trees and nature in the inner city. *Journal of Arboriculture*, 10, 222-228.
- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social science & medicine*, 70(8), 1203-1210.
- Von Benzon, N. (2011). Who's afraid of the big bad woods? Fear and learning disabled children's access to local nature. *Local Environment*, 16(10), 1021-1040.
- Wang, D., & Glicksman, A. (2013). "Being grounded": Benefits of gardening for older adults in low-income housing. *Journal of Housing for the Elderly*, 27(1-2), 89-104.
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and behavior*, 35(3), 311-330.
- Wilson, N. W., Ross, M. K., Lafferty, K., & Jones, R. (2008). A review of ecotherapy as an adjunct form of treatment for those who use mental health services. *Journal of Public Mental Health*, 7(3), 23-35.

ANEXOS

Anexo A – E-mail de divulgação

Dear Clinical Psychologist / Psychotherapist

Our research team at University of Lisbon invites you to participate in a research study about facilitating the development of the Ecological Dimension of Clients' Behaviors and Awareness. We psychotherapists and our clients live in a seamlessly interconnected world. Climate and other ecological crises highlight the fact that local and individual actions and attitudes have far-reaching, long-lasting implications. This interconnectedness can also be experienced “from within”, as part of the subjective meaning of what we each do. All behaviors can be conceptualized as interconnected (with everything else) and all have ecological impacts and implications. All of our activities thus have an ecological dimension (ED), both in awareness and in behavior. This ecological dimension (ED) is related to our interconnectedness to others (human and non-human), the natural world, and environmental sustainability.

In this study we want to explore how you, as a psychotherapist, feel and think about stimulating this ecological dimension (ED) with the clients you work with in your sessions.

We welcome and appreciate your participation.

Follow this link to the Survey:

`${1://SurveyLink?d=Take the Survey}`

Or copy and paste the URL below into your internet browser:

`${1://SurveyURL}`

Follow the link to opt out of future emails:

`${1://OptOutLink?d=Click here to unsubscribe}`

Anexo B – Consentimento Informado

Can Psychotherapists Facilitate the Development of The Ecological Dimension of Clients' Behaviors and Awareness: A Qualitative Exploratory Study

Description of the Research: Our research team invites you to participate in a research study about facilitating the development of the Ecological Dimension of Clients' Behaviors and Awareness. We psychotherapists and our clients live in a seamlessly interconnected world. Climate and other ecological crises highlight the fact that local and individual actions and attitudes have far-reaching, long-lasting implications. This interconnectedness can also be experienced “from within”, as part of the subjective meaning of what we each do.

Interconnectedness can be a fact about *all* behaviors, not a special set of behaviors. All behaviors can be conceptualized as interconnected (with everything else) and all have ecological impacts and implications.

All of our activities thus have an *ecological dimension (ED)*, both in awareness and in behavior. This *ecological dimension (ED)* is related to our interconnectedness to others (human and non-human), the natural world, and environmental sustainability. In this study we want to explore how you, as a psychotherapist, feel and think about stimulating this *ecological dimension (ED)* with the clients you work with in your sessions.

We welcome and appreciate your participation and invite you to read the Informed Consent information below before taking part in the survey.

Research Procedures: You will be asked to answer some questions via this online platform. This should take approximately 30 minutes to complete.

This research is being conducted by Beatriz Lucas, a master level student at Psychology Faculty, Lisbon University, under the supervision of Nuno Conceição. Ph.D. (Psychology), Guest Assistant Professor at Psychology Faculty, Lisbon, Portugal.

Selection of participants: The participants of this study are **Psychotherapists of any theoretical approach**.

Risks and Benefits: Participating in this study has the potential to provide you with an opportunity to reflect on yourself as well as on your work and experience as a psychotherapist. Participating in this study involves no risk. The participants will be given the researchers' contact information during the debriefing period and can directly contact the researchers with any questions or concerns.

Confidentiality: Protection of individuals' identities will be based on the guidelines provided by the American Psychological Association (APA). The material used for the on-line format was developed on a secure platform, via Qualtrics, specifically constructed for this study. Participation is strictly anonymous and completely voluntary. You will not be required to provide your name on any of the survey materials.

Withdrawal from the study: You may choose to withdraw from this study at any time without negative consequences.

Questions: "I understand that if I wish further information regarding my rights as a research participant, I may contact the researcher Beatriz Alexandra Gonçalves Lucas (Psychology), a master level student at Psychology Faculty, Lisbon University, at beatrizlucas1996@gmail.com".

Results: The responses to this questionnaire will constitute some of the data for the 1st researcher's dissertation requirements. The results could potentially be used at conferences and in relevant publications. No identifying personal information ever will be shared in these publications or presentations.

If you agree to participate, you agree with this consent form and you are required to fill your answers on the following online pages. Once you get to the end you will be able to press the "forward" button and your survey will be considered completed.

Thank you for your collaboration!

Anexo C – Questionário

Psychotherapist Help Thy Clients Heal Thy *Natural* World/Earth Too.

1/4 Your beliefs, mindset, readiness and willingness as a psychotherapist to be a social agent with potential impact on clients' *Green Behaviors*-related to environmental sustainability and/or interconnectedness to others and the natural world.

*Do you believe that as a psychotherapist and social agent you can stimulate ecological change in the clients you work with within the boundaries of your professional responsibilities? What in the theories or maps that guide your interventions (principles or strategies or techniques) already allow such a target of change or therapeutic activity? What could you change or assimilate in the theories or maps that guide your interventions, to embrace such a challenge of expanding the scope of the type of changes you facilitate? How adequate do you find it or what concerns does pose to you such a hypothesis of embracing the natural world and/or our interconnectedness as a focus of your work with your clients? Do you believe you can implicitly and explicitly model *Green Behaviors* and learn from clients that are better models than you? What impact does such a possibility have on you as a therapist and as a person? Do you talk about this possibility with your colleagues? How so?*

2/4 Your current screening and awareness of your clients' *Green Behaviors*-related to environmental sustainability and interconnectedness to others and the natural world.

How well do you know your clients regarding their relationship the environmental sustainability and interconnectedness to others and the natural world? Are you aware if your clients are involved in efforts of preservation or sustainability of the world? Do know if you clients are practicing sustainable life-styles or choices (ways of commuting, shopping alternatives, consuming behavior, etc)? Do they finance, volunteer or pass on information related to organizations that promote environmental preservation? Do they talk about the need to take care of the earth with their people at home and at work? Do they make respectable use of nature? Is the natural world important for their well-being? Do they let decisions be influenced by the will to protect the natural world? Do you explore their current and past relationship with nature? Do you know their learning experiences and models around sustainable behaviors? Do they explicitly influence their people on being more environmentally friendly? How so?

3/4 Your current practices of therapeutic communication aimed at influencing clients' *Green Behaviors*-related to environmental sustainability and/or interconnectedness to others and the natural world.

Taking in consideration the last couple of weeks in your clinical practice, give examples, with as much detail as necessary, where you decided to intervene in favor of Green Behaviors; as well as examples where you, for responsive reasons, decided NOT to intervene in favor of Green Behaviors, but still somewhat struggled about doing it.

e.g.1 the client was eating almonds in session, offered me a few, and I genuinely showed my curiosity to know where they were from, and due to the lack of flavor and huge carbon footprint I dared to carefully challenge him to search for local alternatives, I knew existed and that were tastier, perhaps more expansive, but not sure about it. He reacted initially with some apprehension and surprised as if I could be criticizing him, yet, seeing my openness, flexibility and genuine affection in wanting the best for him, he got genuinely interested.

e.g.2 the client was happily shared that her son's birthday party organized by her had run smoothly this time with less burden for her – when she was sharing with some regret that she was not able to use plastic dishes and cutlery, I smiled and immediately counteracted with a reframing that that behavior could have come from the part that was ready to refuse some unnecessary plastic waste, I joyfully affirmed her Green emergent self. She received it with immediate pride and added that she had indeed been already celebrated by a big friend and his daughter, at her party, that notice the change, and were happy that she took that decision, even if not deliberately yet.

e.g.3. the client had a baby in my country and was now flying back to her country with loads and loads of disposable nappies, because their where cheaper here and she considered them practical there where she lives with a couple of maids. Currently, I had another client fully happy with the alternative sustainable alternatives. I saw the marker to intervene yet realized that for her culture and her phase of the process it was more adequate not to explicitly interfere in their life-choice. I even considered to, behaviorally, put my best still face as a reaction to her, but instead, decided to join her joy and in her celebration of the degrees of freedom she was experiencing.

4/4) Increasing your future practices of therapeutic communication aimed at influencing clients' Green Behaviours- as related to environmental sustainability and/or interconnectedness to others and the natural world.

Do you envision possibilities of increasing your therapeutic activities to stimulate your client into Green Behaviors? Do you see yourself talking more about this joint venture with your clients, bearing in mind the interconnectedness among us? What would you need for that therapeutic repertoire to flourish? Even when they already do it, do you see yourself increasing the receptive capacities from your part and jointly celebrate it with them more fully? If you notice your clients practicing environmentally unfriendly behaviors would you consider challenging them, still therapeutically? Do you see yourself talking more about this possibility with your colleagues in the hope of influencing them too or being influenced by them? What do you expect the impact to be if you do increase your future practices of therapeutic communication aimed at influencing clients' Green Behaviors? How so?

Please rate on the following sliding scale from 0 to 9 the degree to which your current therapeutic activities were already targeted at influencing clients' Green Behaviours-

as related to environmental sustainability and/or interconnectedness to others and the natural world?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9

Please rate on the following sliding scale from 0 to 10 how participating in this research study stimulated you into considering increasing your influence on your clients' Green Behaviours-

as related to environmental sustainability and/or interconnectedness to others and the natural world?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9